

10/12(月) スポーツの日

SAEIR

背骨と股関節を整える古代ヨガ★★

9:00~10:00

独特の呼吸法と身体の動きで身体の詰まりを取り除き、背骨と股関節を動かしやすいしていきます。最後チャレンジポーズにも挑戦。

溶岩タイム

10:00~10:15

SAEIR

肩・首周りスッキリピラティス★

10:30~11:30

肩首周りをスッキリさせ、肩の痛み、ひっかかり等のトラブル予防から姿勢改善につなげていきます。

溶岩タイム

11:30~12:15

EiKAIR

あなたの肥満はどこから？

…スッキリ解消ヨガ★★

12:30~13:30

「私はお腹から!」「背中から!」お腹の重み・腰の痛みを狙い撃ち! 芯から整う美ボディメイクヨガ

溶岩タイム

13:30~13:45

EiKAIR

ゴロゴロするヨガ★

14:00~15:00

ほとんどの時間を横になって過ごす、がんばらないヨガクラスです。運動が苦手な方でも安心して受講いただけます。

溶岩タイム

15:00~15:15

SatomilR

アシュタンガヨガビギナー★★★

15:30~16:30

太陽礼拝から始まるハーフプライマリーの一部を順番に、身体の使い方の注意点をお伝えしながら進めていきます。動く瞑想と言われるアシュタンガヨガを体験してみてください。

溶岩タイム

16:30~17:15

綾子IR

週末リセットヨガ★

17:30~18:30

連休の最終日、疲れた体を癒すためのヨガ。姿勢の低いポーズを中心に行いますので、明日から始まる日常に向けて心身ともにリセットしましょう。